

# ワンコインレッスンスケジュール

## 2026年6月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日					
	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室					
9:00																
15																
30		9:15~10:00 ヨガ★ 山田							9:15~10:00 ZUMBA 久保田	9:15~10:00 ボディバンプ45 前島						
45		25名						9:20~10:20 ピラティス MAMI	23名	実施日 6/4・25						
10:00			10:00~10:45 バレエエクササイズ 小関													
15																
30	実施日 6/1・15 22・29	10:15~11:00 シェイプエアロ 小寺	20名	10:30~11:15 ディスコワールド 佐藤		10:15~11:00 シンプリーステップ 小寺	28名	10:10~10:55 シンプリーエアロ 中西	35名	10:15~11:00 バーレスクダンス RINA	35名	10:15~11:00 ボディアタック45 前島	35名	1・3・5週目/久保田 2・4週目/片野		
45			実施日 6/2・9・16 23・30					10:45~11:30 やさしいバレエ 小関	20名							
11:00		11:15~12:00 ボディバランス45 小寺	25名		11:15~12:00 ヨガベーシック★★ YASUKO	23名	11:15~12:00 ZUMBA 佐藤	35名				11:15~12:00 ヨガエクササイズ★★ YASUKO	25名	11:15~12:00 ZUMBA 久保田/片野	35名	
12:00	11:45~12:30 リラックスヨガ★ YASUKO							実施日 6/4・25								
15	23名															
30		12:15~13:00 ボディシェイプ&ストレッチ 片野	25名	実施日 6/9・16 23・30	12:30~13:15 テック+ボディコンバット30 TAKA	35名	12:15~13:00 身体の機能を高めるヨガ ★~★★ YASUKO	25名	12:10~12:55 POPSダンス ASAMI	35名	12:15~13:00 はじめてのHIPHOP RINA	35名	12:15~13:15 ボディコンバット 前島	35名	12:30~13:15 ストロングネーション 片野	30名
45																
13:00		13:15~14:00 ZUMBA 片野	35名				13:15~14:00 ヨガアドバンス★★★ YASUKO	25名								
14:00																
15																
30																
45																
15:00																
16:00																
15																
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30		19:15~20:00 ピラティス 吉村	25名													
45																
20:00																
15																
30																
45																
21:00																

★ 500円チケット  
限定プログラム  
回数券でのご参加はできません

👉 高校生から参加可能  
プログラム

👣 素足で行うプログラム